

Apéro-Gespräch
Luzerner Personalverband
Dienstag, 19. November 2019



Resilienz
Den Herausforderungen des Lebens
mit innerer Stärke begegnen

Programm

- Einführung in die Resilienztheorie
- Interaktiver Teil: Austausch über ausgesuchte Resilienzfaktoren und individuelle Resilienz
- Fragen und Diskussion

**Wie gehe ich
in meinem Leben
mit
Herausforderungen
(Anforderungen, Veränderungen,
Problemen, Druck,
Belastungen, Stress und Sorgen)
um ?**



Was ist Resilienz ?

Was ist Resilienz ?

- **Innere Stärke**
- **Flexibilität (mentale und emotionale)**
- **Anpassungsfähigkeit**

Gesundheitsförderlicher Umgang mit den Herausforderungen des Lebens

Was erhält uns unter Druck, Stress und Belastung, bei Herausforderungen jeder Art und in Krisen psychisch und physisch gesund ?

Schutzfaktoren

soziale & personale

Schutzfaktoren

Was sind personale Schutzfaktoren?

- Charakter-/Persönlichkeitseigenschaften
- **Haltungen/Einstellungen**
- Fähigkeiten/Talente

Die sieben Säulen der Resilienz („Schutzfaktoren“)

AKZEPTANZ

REALISTISCHER OPTIMISMUS

SELBSTWIRKSAMKEIT

VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN

NETZWERKORIENTIERUNG

LÖSUNGSORIENTIERUNG

ZUKUNFTSORIENTIERUNG



Schutzfaktoren

Beispiele

Schutzfaktor – Beispiel 1

EMOTIONSREGULATION

Emotionen konstruktiv regulieren
anstelle von
verdrängen oder unterdrücken

Schutzfaktor – Beispiel 2

SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstmitgefühl

anstelle von

(negativer) Selbstkritik



Schutzfaktor – Beispiel 3

AKZEPTANZ

Akzeptanz der Vergangenheit
anstelle von
hadern oder resignieren

Schutzfaktor – Beispiel 4

SELBSTWIRKSAMKEIT

Verlassen der Opferrolle
zugunsten der Gestalterrolle



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

